

花粉症に ご注意を

2022年の
飛散予測と
対策

改訂版

スギやヒノキなど植物の花粉が原因物質(アレルゲン)となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといったつらいアレルギー症状を引き起こす花粉症。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、患者さんの数は年々増え続けています。

充血

かゆみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみ

これらの症状が常に続ければ、患者さんにとって大きなストレスとなり、集中力の低下など日常生活にも支障をきたしてしまいます。症状の出方や重症度は個人によって異なりますが、早めに医師に相談をして診断を受けることが大切です。



2022年 春の花粉飛散予測

(2022年1月 20日 一般財団法人 日本気象協会より発表(第3報))

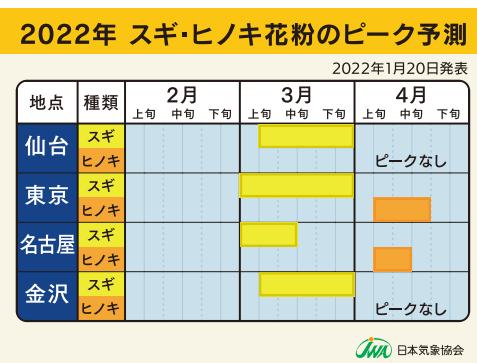
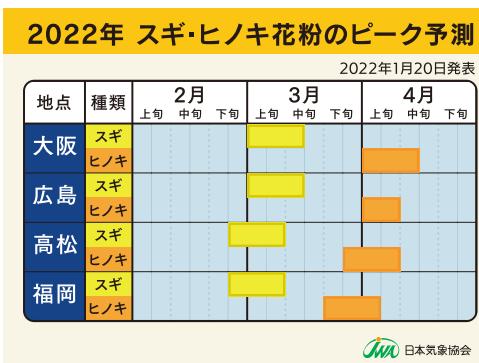
花粉飛散は2月上旬からスタート 3月は各地で飛散ピークに

スギ花粉の飛散開始*は、九州から東北まで例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州や四国、中国、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。2月にかけて気温は全国的に平年並みか低いでしょう。冬らしい寒さにより休眠打破が順調に行われて、スギ花粉の飛散開始は各地で例年並みとなる見通しです。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛

スギ花粉の飛散開始時期



各地のピーク予測



散開始が予測される地域では、1月のうちから早めに花粉対策を始めるといいで
しょう。

花粉症の症状が気になる場合は、早めに医師に相談をしましょう。

*飛散開始日: 1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を2日連続して観測した場合の最初の日

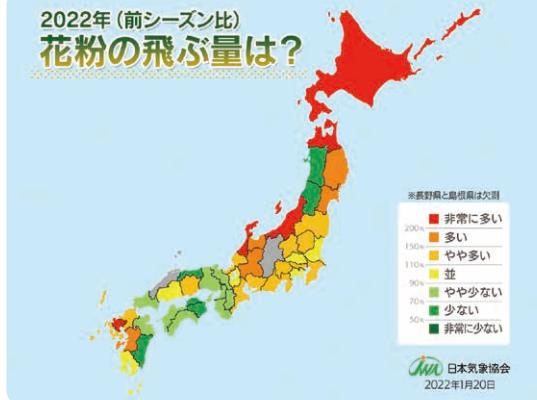
2022年の花粉飛散傾向

〈花粉の種類〉 北海道=シラカバ、その他の地域=スギ・ヒノキ

前シーズン*比

九州や東北は地域差が大きく、四国、中國、近畿の飛散量は少ない見込みです。一方、東海、北陸、関東甲信、北海道は前シーズンより多いでしょう。九州や北陸、東北、北海道では非常に多く飛ぶ地域もある見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

*前シーズン: 2021年シーズン飛散量



スギ花粉のライフサイクル

スギ花粉は1年間を通じて、生長・形成・開花を経て、花粉を飛散します。飛散した花粉からまた生長が始まります。



花粉症対策のポイント

外出時

花粉の付着をできるだけ防げる服装を心がけましょう。

- ・メガネ、マスク、つばの広い帽子を身につける。
- ・毛足の長い衣服は避け、表面がツルツルとした素材の服を着用する。
- ・上着や長ズボンなどで肌の露出を少なくする。



外から帰ったら

- ・帰宅後は衣服や髪の毛から花粉を必ず払い落とし、室内に持ち込まないようにしましょう。
- ・手洗い・うがいを毎回行いましょう。
- ・洗顔で顔に付着した花粉を落としましょう。

部屋の中で

- ・外に干した洗濯物や布団は、外で花粉を払い落としてから室内に入れましょう。
- ・濡れ雑巾やモップなどで床の拭き掃除をしましょう。
- ・花粉の飛散量が多い日は、必要以上に窓を開けないようにしましょう。



薬は早めに飲む

花粉が本格的に飛び始めるシーズンより前から薬を飲み始めると効果的です。毎年症状に悩まされている人は、早めに医師に相談の上、薬を処方してもらいましょう。

医療機関・薬局名